

WORKSHOP

Kraft schöpfen in der Natur! Sanfte Einführung in den Ausdauersport mit **Anke Faller**

Ziel : Begeisterung für die ausdauernde Bewegung in der Natur & Impulse zu geben sowie Sport im Wohlfühlbereich zu erleben !

Inhalte: Anleitung zum sanften Start in den Ausdauersport mit Hilfe der Pulssteuerung, Aktivierung des Stoffwechsels, Laufen als Training erleben und Bewegungsempfehlungen ausarbeiten

Ablauf: Zu Beginn wird Anke Faller ca. 30 - 40 Minuten einen Vortrag zum Thema „BEWEGUNG ist LEBEN - Ausdauersport in der Natur erleben“ halten. Im Anschluss können ca. 15 Minuten individuelle Fragen stellen. Maximal 10 Teilnehmern werden in der Praxis die Inhalte des Vortrags angehen. (Einstellen der Herzfrequenzmesser/Belastungszonen). Danach ca. 1 Std im pulsgerechten Tempo die Praxis angehen, Technischulung im Laufen und im Anschluss eine Auswertung der Trainingseinheit, damit man erkennen kann wie man sich belasten sollte & damit Spass am Ausdauersport hat und dieser bleibt. (Kalorienverbrauch, Durchschnittspuls, Trainingszonen)

| **Datum:** XX

| **Ort:** XX

| **Uhrzeit:** XX

Ausrüstung wird gestellt: POLAR-Herzfrequenzmesser.
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Sportschuhe & viel Vorfreude!

Anke Faller

Ihre Bewegungsexpertin

powered by

bohny
bewegungs
konzept by anke faller